NATAȚIE

Interviu—la plecare—cu Manabu Koga

Miercuri a părăsit Capitala, pentru a se întoarce în patrie, antrenorul japonez de înot Manabu Koga. A stat la noi, printre sportivi și printre antrenorii acestora, aproape trei luni. Cam atît cît a ținut și perioada pregătitoare a înotătorilor noștri, perioada în care se pune „temelia“ solidă a viitoarelor performanțe.

A asistat, așadar, la victoria înotătorilor de la Clubul sportiv școlar — pe care i-a însoțit în R. S. Cehoslovacă — a văzut și concursul republican de primăvară, care marchează sfîrșitul unei prime etape de pregătire.

Meritul antrenorului japonez în realizarea numeroaselor recorduri republicane (de sală) și multe altele personale, înregistrate în cele două concursuri este de necontestat pentru că marea majoritate a proaspeților recordmani, cu toți foarte tineri, au fost pregătiți, zi de zi de Manabu Koga.

Inainte de plecare, specialistul natației nipone ne-a acordat, cu amabilitatea care-l caracterizează, un nou interviu. Ultimul. Am început cu o... mărturisire:

— Tinerii sportivi pe care i-ați pregătit, vă sînt recunoscători pentru tot ceea ce ați făcut pentru ei...

— *Mă bucur s-o aflu și de la dv. Mă despart cu regret de prietenii mei romîni, dar am sentimentul datoriei îndeplinite. In ceea ce mă privește, trebuie s-o spun, a fost o plăcere să-i pregătesc pe înotătorii dv. Cu toți au dat dovadă de disciplină, respectînd întocmai indicațiile date.*



M. Koga
Văzut de Ad. Balint

— Despre aceste indicații, care poate poartă în ele unele noutăți, v-aș ruga să ne spuneți ceva.

— *Noutăți? Nici una. Rezultatele elevilor mei poartă în ele un singur „secret“: ele au fost posibile datorită antrenamentelor desfășurate (în condiții excelente) cu un volum și o intensitate mai mare. Mai mare — trebuie precizat — decît se obișnuiește la dv.*

— Ce loc acordați tehnicii în pregătirea înotătorilor?

— *Unul de frunte. Nici mai jos, nici mai sus de factorul „forță“. Le situez pe amîndouă pe aceeași treaptă. Una fără cealaltă fiind de prisos.*

— V-ați întreținut timp de cîteva zile cu cei mai buni antrenori ai natației noastre. Ce impresie v-au lăsat?

— *Sînt foarte bine pregătiți din punct de vedere teoretic. Multora dintre ei le lipsește însă curajul de a prescrie elevilor lor un antrenament intensiv, adică — cum spuneam — cu un volum și o intensitate sporită.*

— Cum pot reface înotătorii din localitățile fără piscine acoperite handicapul care-i despart de cei care se pregătesc în bazine de iarnă?

— *Dezvoltindu-și pe tot timpul iernii pregătirea fizică generală cu accent pe forța specifică înotului. V-o spun din experiența înotătorilor japonezi, care timp de aproximativ cinci luni pe an — cu excepția celor din Tokio — fac doar pregătire pe uscat.*

— Dintre înotătorii cu care ați lucrat pe care-i considerați capabili de progrese substanțiale?

— *Pe toți, dar în special pe Vladimir Moraru la 400 m și 1 500 m liber, pe George Malarciuc la 200 m bras, pe Cornel Georgescu la 100 m liber. Pînă la o nouă revedere cu ei, mă voi interesa de evoluția lor prin intermediul scrisorilor...*

Interviu luat de
G. NICOLAESCU

SPORTURI nautice

Înaintea primelor întreceri...

• INTENSE PREGATIRI • IN BUCUREȘTI — CROSUL CANOTORILOR • DIN CALENDARUL COMPETIȚIONAL... • UN OBIECTIV PRINCIPAL — ÎNDEPLINIREA NORMELOR OLIMPICE

Ca în fiecare primăvară, sporturile nautice se pregătesc să reintre în actualitate. Au rămas în urmă zilele de intense antrenamente la sală și, bineînțeles, la bac unde, alături de sportivii din loturile olimpice și republicane, s-au pregătit cu rîvnă și canotorii cluburilor bucureștene Steaua, Dinamo, Știința, Metalul, Voința, Clubul sportiv școlar, Olimpia etc. De altfel, la concursurile de selecție organizate de federația de specialitate la 29 martie și 5 aprilie antrenorii bucureșteni au prezentat numeroase elemente cu perspectivă în canotajul de performanță. Să adăugăm că această acțiune atît de utilă continuă și în alte centre sportive ale țării cum sînt Timișoara sau Arad.

Din primele zile ale lunii aprilie au început și antrenamentele specifice, dar continuă cu aceeași intensitate și munca pentru realizarea unei pregătiri fizice multilaterale superioare, accentul punîndu-se pe dezvoltarea forței și rezistenței.

Pe lacul Herăstrău și la Snagov au reapărut caiacurile, canoele și schifurile. Sezonul competițional se apropie. Pînă atunci, canotorii se pregătesc pentru tradiționala întrecere de cros, primul „control“ al calităților fizice și al celei de bază — rezistența. După crosul canotorilor (19 aprilie), vom revedea pe sportivii fruntași la startul „Cupei tineretului“, competiție de caiac-canoe și schif pe care o va găzdui lacul Herăstrău (1—2 mai). In zilele care vor urma, cluburile bucureștene vor organiza diferite competiții din rîndul cărora nu va lipsi „Cupa Dinamo“, o adevărată verificare a stadiului de pregătire înaintea campionatelor republicane și a concursurilor internaționale din acest sezon.

La caiac-canoe, seniorii își vor disputa, la 11 și 12 iulie, titlurile de campioni ai țării. Intrecerea juniorilor programează „zona“ la 25—26 iulie și finala la 15—16 august. Concursul republican de tineret va începe la 19 iulie și se va încheia la 2 august.

Programul campionatelor republicane de canotaj prevede întrecerile juniorilor pentru zilele de 25—26 iulie (zona) și 8—9 august (finala), iar cele ale seniorilor pentru datele 29—30 august (zona) și 12—13 septembrie (finala).

Apropiatul sezon competițional este așteptat cu nerăbdare de canotori, dornici ca în toate competițiile republicane, ca și în concursurile internaționale, care vor fi găzduite de lacul Snagov, în iulie și septembrie, să desfășoare cu cît mai mult succes asaltul normelor de selecție pentru Jocurile Olimpice de la Tokio.



Start într-una din spectaculoasele întreceri de caiac dublu
Foto: P. Romoșan



SCHI

Institutul Meteorologic anunță:

„În munți a nins masiv“

După calendar, ne aflăm în toiul primăverii. După zăpadă, s-ar părea că sîntem în plină iarnă. Afirmația se referă, bineînțeles, la regiunile muntoase, unde în ultimele două zile a nins masiv, spre bucuria amatorilor de schi, care-și văd astfel prelungit simțitor sezonul. Dar, iată buletinul primit din partea Institutului Meteorologic:

„*Un val de aer rece, venind din mările Nordului pînă în țara noastră, a schimbat aspectul Carpaților. Ploile s-au transformat în ninsoare abundentă, care a îmbrăcat munții într-o pătură nouă de zăpadă. Temperatura, coborînd sub zero grade, a oprit topirea stratului vechi de zăpadă, stăvilind și căderea avalanșelor în zona alpină. In felul acesta s-au creat în toate masivele condiții favorabile practicării schiului. Amatorii de schi pot profita de aceste zile excepționale de iarnă tîrzie în munți, mai ales în actuala perioadă, deoarece durata timpului rece nu va fi prea lungă.*

Iată și grosimea stratului de zăpadă înregistrată în unele puncte în dimineața zilei de 10 aprilie: Predeal 26 cm, Sinaia (Cota 1500) 36 cm, Vf. Omul 57 cm, Fundata 18 cm, Lăcăuți-Vrancea 38 cm, Ceahlău 11 cm, Rarău 10 cm, Iezer 33 cm, Băișoara 12 cm, Vlădeasa (Apuseni) 6 cm, Țarcu-Godeanu 61 cm, Păltiniș 20 cm.“

„Cupa F.R.S.B.“ la probe alpine

Azi și mîine, pîrtiile din Bucegi găzduiesc întrecerile tradiționalului concurs „Cupa F.R.S.B.“ la probe alpine, la care vor participa cei mai buni schiori ai țării, invitați de federația de specialitate. Printre ei se află campionii țării *N. Iovici, Gh. Bălan, K. Gohn, Ilona Micloș*, precum și *I Zangor, C. Tăbăraș, M. Bucur, P. Clinci, M. Enache, I. Secui, Gh. Cristoloveanu, Dan Focșeneanu, Mihaela Stoenescu, Ana Scherer, Edit Suteu* și alții.

„Cupa F.R.S.B.“ constă dintr-o cursă de slalom special și una de slalom uriaș. Traseele sînt amenajate în porțiunea dintre Valea lui Carp și Cota 1400.



Ion Zangor, unul din favoriții „Cupei F.R.S.B.“
Foto: D. Stănculescu



ATLETISM

Fostul „paradis“ al atleților

Pe malul Someșului, pe mai multe hectare, se întinde minunatul parc sportiv al Universității Babeș—Bolyai din Cluj. Zeci de terenuri de tot felul, bazin de înot cu tribună, pistă de atletism, poligon de tir. Nimic nu lipsește din acest parc, pentru ca activitatea sportivă a studenților clujeni să se poată desfășura în cele mai bune condițiuni. Parcul acesta plin de verdeață, liniștit, a fost folosit, ani de-a rîndul, pentru pregătirile atleților noștri fruntași din loturile republicane. Era, fără exagerare, un adevărat „paradis“ al atleților, iar pe stadionul său au „crescut“ sumedenie de elemente talentate pe care Clujul, clubul Știința le-au dat atletismului nostru.

Am vizitat parcul Babeș—Bolyai în toamna anului trecut. Pe pista de zgură neagră un grup de tineri atleți, majoritatea începători, deprindeau „meșteșugul“ diferitelor probe. Un start. Cîțiva pași de alergare și atleții se... opreau! Mai bine zis erau opriți de mingea de fotbal șutată în tușă de un jucător mai puțin precis în execuții.

In altă parte, în spatele porții de fotbal, Cornel Porumb, recordmanul țării la înălțime, speranță olimpică, făcea încercări la ștachetă. Mingea, aceeași minge buclucașă, l-a deranjat mereu. Pînă la urmă a renunțat să se mai antreneze.

„Paradisul“ atleților a devenit, în ultimii ani, numai „paradisul“... fotbaliștilor! Intreg parcul a fost transformat pentru fotbal. Au fost construite tot felul de aparate ajutătoare (ceea ce, evident, nu este rău!) dar, cum ne spunea deunăzi maestrul emerit al sportului Ion Moina, pentru atletism n-a mai fost confecționat nici măcar un simplu prag la groapa de lungime! Pista stadionului, pe care nu s-a mai așternut un strat de zgură, de mai bine de 10 ani, este acum amintirea celei pe care Moina a alergat 21,3 sec și Lupșa 10,5 sec.

Vestiarele, atît de necesare pe vreme rea, nu mai stau la dispoziția atleților. Noroc cu tufele și pomii din jurul stadionului. Altfel, n-ar fi avut atleții unde să-și agațe hainele!

Zilnic au loc pe terenurile de fotbal din parcul Babeș—Bolyai zeci și zeci de meciuri. Dar de atletism, cu foarte puține excepții, nu se ocupă nimeni. Nu se găsește timp pentru așa ceva! Și astfel, Clujul — un puternic centru al atletismului nostru — și-a pierdut treptat această faimă. Față de posibilitățile existente în acest mare oraș, locul 5 ocupat la ediția din 1963 a campionatului republican al echipelor reprezentative de regiuni, apare în adevărata lui lumină. La acest loc, necorespunzător, a contribuit — fără discuție — și faptul că parcul Babeș—Bolyai nu mai este un „paradis“ al atleților...

Ce părere au despre această situație Consiliul regional al UCFS, Consiliul U.A.S., Consiliul clubului Știința Cluj?

O lucrare foarte utilă:

„ÎNCĂLZIREA SPORTIVULUI“

In colecția „Biblioteca sportivului“, *editura UCFS a prezentat recent o nouă lucrare. Este vorba de „INCĂLZIREA SPORTIVULUI“, de prof.* Zeno Dragomir — *maestru al sportului.*

Așa cum este scris chiar în cuvîntul autorului, „Realizarea performanțelor superioare nu poate fi concepută fără contribuția importantă pe care o aduce încălzirea la obținerea stării funcționale optime a organismului sportivului. Cercetările efectuate în domeniul medicinii sportive au demonstrat efectele favorabile ale încălzirii și caracterul ei indispensabil înainte de executarea eforturilor mari“.

Prof. Zeno Dragomir, care semnează și desenele lucrării — de altfel foarte sugestive —, prezintă în această broșură o serie de indicații foarte utile pentru antrenori, profesori, instructori sportivi și sportivi. De un mare ajutor sînt, în special, capitolele privind caracteristicile generale ale activității desfășurate în cadrul încălzirii; durata încălzirii; principalele exerciții folosite în încălzire; exemple privind conținutul încălzirii la cîteva ramuri sportive (atletism, volei, fotbal, gimnastică, înot, canotaj).

„Încălzirea sportivului“ *este o lucrare care nu trebuie să lipsească din biblioteca nici unui iubitor al activității sportive.*

GIMNASTICĂ

Meciul internațional feminin Romînia—Polonia

(Urmare din pag. 1)

drul programului de exerciții impuse, urmînd ca mîine, de la ora 18, să se desfășoare exercițiile liber alese.

UN PRIM EXAMEN PENTRU GIMNAȘTII FRUNTAȘI DIN ÎNTREAGA ȚARĂ

Azi și mîine este programată prima etapă a campionatului republican pe echipe pe anul 1964. Fără îndoială, este un examen serios pentru gimnaștii fruntași din întreaga țară, care vor trebui să arate în ce măsură au folosit perioada de la ultima lor evoluție, progresul înregistrat în acest timp. După cum se știe, în întrecerea feminină vor lua startul opt echipe: *Știința I, Știința II, Dinamo, Olimpia* (București), *C.S.M. Reșița, Selecționata Constanța, Selecționata Banat, Selecționata Cluj*. La masculin vor evolua echipele: *Știința I, Știința II, Dinamo I, Dinamo II, Steaua, Politehnica* (București), *Selecționata Cluj, Selecționata Banat, Vagonul Arad.*

Întrecerile au loc sîmbătă și duminică (9,30—14,30), în prima zi fiind programate exercițiile impuse, iar în cea de a doua exercițiile liber alese. Notele obținute de gimnastele care fac parte din echipa R.P.R. vor conta și în clasamentul primei etape a campionatului republican pe echipe.